

<<不求医的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<不求医的生活方式>>

13位ISBN编号：9787507525373

10位ISBN编号：7507525376

出版时间：2009-1

出版时间：季学君 华文出版社 (2009-01出版)

作者：季学君

页数：210

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<不求医的生活方式>>

### 内容概要

《不求医的生活方式》旨在告诉读者，保持健康的体质，就是要在平时养成良好的生活习惯，顺从人体机能的自然规律去保健，从而提高预防疾病的能力，达到自然养生的目的。

很多英年早逝的社会精英之所以短命，都是由不良生活方式所致。

这些活生生的教训告诫我们：疾病在于预防，健康源于科学的生活方式。

另外，养生保健必须持之以恒，贯穿一生。

《不求医的生活方式》从日常生活的各个角度，详细介绍了预防疾病和保持健康的各种方法。

这些方法非常实用，能引导读者改变不良生活方式，提高免疫力。

## <<不求医的生活方式>>

### 书籍目录

第一章 最好的医生就是自己1.免疫与自愈系统是身体最好的医生2.寿命长短与生活方式相关3.十人九病的真相第二章 健康预则立，不预则无1.扁鹊传说——“良医治未病”2.长寿的秘诀：在未病时防病3.阻击亚健康以预防为主4.不做被殃及的池中鱼——拒绝传染病5.每年至少体检一次第三章 吃对营养不生  
病1.营养不良，病痛上门2.过犹不及——营养过剩危害大3.为身体注入活力——多吃抗氧化食物4.营养  
配对，健康加分5.一日三餐在于晨6.水是生命之源第四章 以攻为守，以动“制”病1.现代人普遍缺乏运  
动2.用有氧运动增强你的心肺功能3.运动锻炼有章法第五章 把握“时”半功倍的休息原则1.疲劳是健康  
的杀手2.身体的最佳美餐就是睡眠3.心会静，身才净4.笑是最佳的休息方式5.由外而内的保健良法——  
按摩6.让“宠物医生”为你舒缓情绪7.找一件自己喜欢的事做，并使之成为你的嗜好8.行为的变化就是  
休息9.如果非熬夜不可，那么请注意这些事第六章 做自己的药师1.有时候非“药”不可2.“药”到要好  
体力3.能增加记忆力的药物第七章 慢性病要慢着治1.抵御慢性病是一场永久的战斗2.心血管疾病——慢  
性病中的杀人快手3.癌症——极少失手的恶魔4.糖尿病——“富贵病”不富贵第八章 警惕无形杀手—  
—心理疾病1.身体是硬件，精神是软件，软件不行硬件再好也白搭2.人的“对手”是自己3.抑郁症——  
隐藏在城市中的无形杀手4.焦虑症——无事犯愁愁更愁5.狂躁症——来去匆匆，此起彼伏第九章 循着  
名家的健康足迹去生活1.老子2.孔子3.华佗4.孙思邈5.乾隆6.曾国藩第十章 杂谈：名人之死带来的启示1.  
诸葛亮2.朱元璋3.梁启超4.鲁迅5.古月6.文兴宇7.侯耀文8.陈晓旭9.凡·高10.卓别林11.戴尔·卡耐基12.尤  
里·安德罗波夫13.帕瓦罗蒂附录1 人生酱测量表附录2 生命商数测量表及评分标准

## <<不求医的生活方式>>

### 章节摘录

第一章 最好的医生就是自己免疫与自愈系统是身体最好的医生最近有本畅销书《求医不如求己》，其中心主旨就是告诉人们，人的身体有着与生俱来的对抗疾病的功能，一切治疗的最终目的都是为了激发患者的自愈能力。

事实的确如此，最好的医生是自己。

人类治病、疗伤、保持健康的本能是与生俱来的，感冒、出疹、炎症等等，都是身体为保持健康而表现出来的本能反应。

但是另一方面，肿瘤造成的死亡人数继续快速上升，以心肌梗塞为主的心脏病患者也在年年增加；尽管新的抗生素药物一个接一个地开发，但肺炎造成的死亡人数却依然居高不下；此外，高血压、糖尿病，以及免疫系统异常造成的疾病也在逐渐增多……这又是为什么呢？

其实，只要我们仔细观察生活就能发现，大多数患病的人，其生活方式都会存在这样或那样的问题。

比如，有人习惯使用解热镇痛剂强行退烧，有人认为不摄取营养不行，即使不想吃东西也要进食……

其实，这些都是无视自然的生活方式，并不一定能保持长久的健康。

保持健康科学的生活方式，肥胖、高血压、脑血栓、心肌梗塞、痛风等疾病都可以通过身体自身的免疫与自愈系统得到改善。

所以说，人如果能按照健康的方式去生活。

就不会生病，即使生了病，也很容易治愈。

要健康，只能靠自己。

## <<不求医的生活方式>>

### 编辑推荐

《不求医的生活方式》由华文出版社出版。

所有医药的最终目的，不过是要激发我们身体自身的自愈潜能，所以，天下最灵的仙药、神医，就是我们自己的身体疾病的始作俑者，其实是我们自己——不健康的饮食、不规律的作息、不恰当的情绪……改变不良的生活方式，遵从自然规律去生活，就可增强免疫力，实现不生病、不求医的愿望。治病不如不生病，良医不如不求医求医不如求己！用对的方式去生活，自然好免疫，从此不求医。

<<不求医的生活方式>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>